

# スクールランチ 11月号

## 🍎 今月の旬食材

・長ねぎ・・・辛味成分は免疫力や、動脈硬化の防止にはたらき、カリウムは高血圧予防に、カルシウムは骨粗鬆症予防にはたらく。

・大根・・・根には胃腸のはたらきをととのえる成分が、葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富で風邪予防や骨の強化に◎

・白菜・・・免疫力を高めるビタミンCや高血圧予防にはたらくカリウムが豊富。食物繊維の摂取にも◎

## 🍎 11月新登場メニュー

- 11月1日 栗むすび
- 11月7日 白菜サラダ
- 11月9日 黒糖蒸しパン
- 11月17日 赤飯にぎり
- 11月24日 牛肉とじゃが芋の煮物
- 11月25日 焼きおにぎり



## 🍰 10月お誕生日・ハロウィンメニュー

## 🥕 食事のお悩み番外編 ~お麩ラスクレシピ~

先日のSUN SON FES(サンサンフェス)でお配りしたお麩ラスクのレシピですが、ご家庭で調理しにくい点がございましたので、改良しました。

### ★作りかた★

- ☆ボウルに、砂糖とサラダ油を混ぜておく。
- ☆お麩を加えて、砂糖と油を和える。(塗る)
- ☆160度に予熱したオーブンで5~8分焼く。
- ...(フライパンでも焼けます。)
- ...(焼き加減はお好みで。)



### ★材料★

- ☆お麩.....1.2g.
- ☆上白糖...大さじ2...(和えやすいよう多めにしています。)
- ☆サラダ油...大さじ1.

きな粉・ココア・すりごま  
黒糖・抹茶パウダーなどを  
混ぜることで、色々な味が楽しめます。  
カレー粉やこしょう、粉チーズで大人の味も◎  
ぜひ、ご家族で試してみてください！

## 10月人気NO.1メニュー

### 豆乳担々麺

#### ☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・中華麺 330g
- ・豚ひき肉 150g
- ・長ねぎ 40g
- ・たけのこ(水煮) 40g
- ・おろし生姜、にんにく 各2.5g
- ☆味噌 20g (大さじ1強)
- ☆鶏ガラスープ顆粒 2.5g
- ☆白すりごま 14g (大さじ1と2分の1)
- ☆ごま油 12g (大さじ1)
- ・調整豆乳 280g
- ★水 280g
- ★だしパック(顆粒だしでも可)
- ・チンゲン菜 120g



#### ☆作り方☆

- ①鍋かフライパンで豚ひき肉、刻んだ長ねぎ・たけのこ、おろし生姜、おろしにんにくを炒める。
- ②合わせた☆の調味料を①に加え味をととのえる。
- ③鍋に★で出し汁を作っておく
- ④③に調整豆乳と1cm角に切ったチンゲン菜を煮込みスープを作る。
- ⑤茹でた中華麺を、どんぶりに盛り付ける。
- ⑥⑤に④のスープを盛り付ける。
- ⑦②を温めなおし、⑥に盛り付けて完成。

#### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・すり鉢でごまをすりすり、いい香りがしてくるかな？
- ・お母さんとお肉と野菜を炒めてみよう！熱いから気を付けてね！